Rapida şi prietenii ei

O povestire pentru copii,
despre controlul de sine şi respectul pentru ceilalţi

Unii copii sunt activi, dar ştiu când este momentul să se liniştească. Există însă şi copii cărora le este greu să realizeze acest lucru şi nu sunt în stare să conştientizeze momentul în care comportamentul lor devine deranjant pentru cei din jur. Această incapacitate poate fi cauzată fie de o disciplină deficitară, de o slabă stăpânire de sine, fie de probleme mult mai grave, ca Tulburările de Atenţie Deficitară sau Tulburarea Afectivă Bipolară. Povestirea aceasta ajută „copilul prea activ" să înţeleagă cât de importante sunt stăpânirea de sine şi respectul pentru ceilalţi. Mai mult, tot aici sunt evidenţiate calificările necesare unei bune convieţuiri în mediul social şi importanţa unei eventuale medicamentaţii. *„Rapida" şi prietenii ei* este o oportunitate pentru copiii afectaţi de acţiunile unui hiperactiv de a înţelege ceea ce simte acesta şi de a li se confirma sentimentele.

Potrivită pentru copii cu vârsta cuprinsă între 4 şi 10 ani

www.jucariieducationale.ro

ISBN 978-606-92867-8-4

Rapida şi prietenii ei

Despre hiperactivitate

Scrisă şi ilustrată de

Lauren Snailham (Psiholog Clinician)

Rapida şi prietenii ei

Despre hiperactivitate

Scrisă şi ilustrată de
Lauren Snailham (Psiholog Clinician)

Notă către Terapeut / Profesor / Părinte

În munca mea cu copiii am realizat cât de importantă este creativitatea şi deschiderea către folosirea unor tehnici noi. Unii copii se străduiesc din răsputeri să îşi exprime sentimentele şi să se dezvăluie. Discutarea unor teme dificile precum divorţul, abuzul sau furia poate fi o adevărată provocare pentru ei.

Într-un asemenea context copilul poate opune rezistenţă, pe plan intern sau pe plan extern (în sala de terapie). Poveştile sunt foarte prietenoase cu copiii. Relatarea lor este comună atât acasă, cât şi la şcoală. Iată de ce poveştile terapeutice sunt atât de eficiente atunci când vine vorba despre construirea tăriei de caracter, despre discutarea unor probleme delicate şi despre găsirea unor modalităţi eficiente de a face faţă problemelor. Mai mult, ele reduc reticenţa copilului, de vreme ce atenţia glisează de la copil la personaj.
Acest lucru este posibil prin utilizarea unor diverse personaje, metafore, simboluri, toate fiind parte integrantă a lumii imaginare a copilului.

Un alt mare avantaj al acestui tip de poveşti este faptul că ele pot fi întrebuinţate de un număr mare de oameni: terapeuţi, asistenţi sociali, părinţi sau profesori/învăţători. Fie că este vorba de analizarea unei probleme cu care se confruntă copilul-pacient, fie că este vorba de conştientizarea problemei de către copil, emoţiile trezite şi resursele necesare pentru a face faţă situaţiilor în discuţie pot fi generate de astfel de povestiri.

Îndrumări pentru folosirea poveştilor terapeutice
Este de preferat ca povestirea să fie relatată în întregime, înaintea întreprinderii unei discuţii sau interpretări. În cazul în care copilul intervine cu o întrebare, trebuie să fie ascultat şi explorat ceea ce îl preocupă. Mai mult, este de preferat să i se pună şi lui aceeaşi întrebare. Este o modalitate eficace de verificare a modului în care este înţeleasă istorisirea.

În cazul unui copil cu tulburări de atenţie sau a unuia hiperactiv aş recomanda o citire în prealabil a povestirii. Apoi, în timpul şedinţei, ar trebui folosite o sumedenie de activităţi şi expresii menite să atragă atenţia şi să trezească interesul copilului.
Uneori copiii preferă să nu discute despre ceea ce tocmai a fost citit. Este deosebit de important să le fie respectată această nevoie de a trece la o altă preocupare dorită.

Cu toate acestea, este de reţinut faptul că, de obicei, impactul este la nivel de subconştient. Chiar dacă nu vorbesc despre poveste, ei îi procesează conţinutul şi temele la un nivel mai profund. Dar, scopul poate fi oricând atins într-un moment mult mai prielnic.
Pe de altă parte, dacă copilul este nerăbdător să discute despre cele citite, este indicată utilizarea unor tehnici prin care să îşi poată exprima experienţa avută în urma contactului cu povestirea.

Tehnici de întrebuinţat după citirea povestirii terapeutice

- discuţii despre povestire;
Copilul poate fi întrebat ce părere are despre povestea în cauză şi dacă sunt anumite pasaje pe care ar dori să le discute. Dacă lucraţi cu un singur copil, ar fi foarte util să luaţi în considerare câte o parte a textului, una în care personajul îşi exprimă sentimentele şi să cereţi copilului să îşi expună gândurile sau sentimentele referitor la acel fragment. Aţi putea chiar să îl provocaţi la o discuţie despre o experienţă similară pe care s-ar fi putut să o aibă. Discuţia şi întrebarea trebuie adaptate vârstei pacientului.

-desene;
Încurajaţi copilul să realizeze un desen despre o anumită parte a povestirii care i-a plăcut, displăcut sau pe care doar şi-o aminteşte. Acesta poate fi analizat, discutat după aceea.

-tabele;
O tehnică pe care am găsit-o foarte utilă este întocmirea unor tabele împreună cu pacientul. Este o tehnică aplicabilă tuturor povestirilor. Tabelul poate fi intitulat „Tabel pentru a te simţi mai bine" sau după bunul plac al copilului. În tabele sunt trecute tehnici de a face faţă problemei analizate, unele găsite în povestire. De exemplu: „Când sunt trist, furios, fricos, îngrijorat, pot....vorbi cu cineva, îmbrăţişa perna, cere o îmbrăţişare, executa sărituri tip „stea", desena o imagine etc.". Tabelul poate fi decorat după bunul plac al copilului respectiv. Este o lucrare pe care o va lua cu el acasă, pentru a-i fi de ajutor în alte momente grele.

-cupa grijilor sau cutia sentimentelor.
Lutul poate să fie extrem de folositor atunci când pacientul este un copil. Poate fi întrebuinţat pentru reproducerea unui personaj din poveste, a unei cupe a grijilor sau a orice altceva ce îi pare copilului ca fiind important. Deoarece are proprietatea de a se usca, lutul poate fi pictat în timpul următoarelor sesiuni şi apoi luat acasă. Cutia sentimentelor este şi ea foarte utilă deoarece copilul o decorează după bunul său plac, după care îndeasă în ea bucăţi de hârtie pe care scrie sau desenează reprezentări ale

sentimentelor negative pe care le are.

Folosirea povestirilor terapeutice într-o clasă sau într-un grup
În cazul unei clase de elevi, trebuie avut în vedere faptul că anumiţi copii pot fi sensibili la temele expuse. În acest caz, vă sfătuiesc să menţineţi expunerea la un nivel cât mai general cu putinţă. Dacă şi aşa un elev manifestă o reacţie emoţională prea intensă, oferiţi-i suport afectiv şi monitorizaţi-l. Toţi copiii trebuie supravegheaţi şi sprijiniţi psihic şi sufleteşte. În cazul în care unul dintre copii pare afectat de mesajul poveştii sau de discuţia din timpul sesiunii de terapie, atunci trebuie să discutaţi cu el într-o altă şedinţă, dar individuală. Dacă vă îngrijorează felul în care reacţionează, atunci este indicat să discutaţi cu cei care îl au în grijă.

Concluzie
Eu am folosit aceste povestiri în munca mea de psiholog şi s-au dovedit foarte utile în a rezolva unele probleme dificile într-o manieră foarte delicată şi prietenoasă. Sunt foarte entuziasmată să vi le împărtăşesc şi sper să vă fie la fel de folositoare!
Lectură plăcută!

Despre autoare

Lauren Snailham este Psiholog Clinician.
(practică privată)

Ea lucrează cu adolescenți,copii
şi adulți care se confruntă cu o serie
de provocări psihologice.

Mulțumiri

Deosebite mulțumiri tuturor celor care au ajutat la întocmirea acestei lucrări.
Nepoților mei, Dylan si Bradley, care au fost mereu nerebdători să asculte aceste povestiri şi să îşi spună părerea. Entuziasmul şi interesul vostru au fost pline de satisfacții.
Soțului meu David pentru tot sprijinul acordat cu acest proiect.
Mamei mele, Delyce, pentru încurajare, suport şi munca grea depusă: Nu ai renunțat niciodată!
Şi la final, dar nu în ultimul rând, copiilor cu care am lucrat. Voi ați fost cei care m-ați inspirat şi m-ați ghidat în căutarea unor mijloace inventive prin care să vă vindec.
Voi toți sunteți foarte speciali.

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
SNAILHAM, LAUREN
Rapida şi prietenii ei / Lauren Snailham ; trad.: Alexandra Gorea, Roxana Moldovan. - Cluj-Napoca : Mido Print, 2011
ISBN 978-606-92867-8-4

I. Gorea, Alexandra (trad.)
II. Moldovan, Roxana (trad.)

615.851 - 053.2 : 821.11 - 93-34 = 135.1
159.9

Copyright©Asociația Alternativă Socială şi Capital Uman 2011
Toate drepturile rezervate
Reproducerea integrală sau parțială, sub orice formă, a textului fără acordul prealabil, în scris, al Asociației Alternativă Socială şi Capital Uman, este interzisă.
Traducerea în limba română cu permisiunea în scris a autoarei Lauren Snailham

www.jucariieducationale.ro
0721.54.22.76
e-mail : contact@jucariieducationale.ro
www.ascu.ro

ISBN : 978-606-92867-8-4

A fost odată un parc plin cu tot felul de maşini: roşii, galbene, portocalii şi albastre.

Erau acolo maşini de mărimi şi forme diferite. Unele erau foarte rapide, altele erau lente, unele erau zgomotoase iar altele erau foarte liniştite.

Între toate acele maşini doar una
era roşie. Se numea „Rapida“.

Şi pe bună dreptate, deoarece
era într-o continuă întrecere.
Părea imposibil să poată încetini sau să facă
lucrurile încet.

Toate maşinile şi camioanele din parc o cunoşteau pe „Rapida“.

O plăceau cu toții deoarece era plină de energie, nostimă, prietenoasă şi mereu dornică să se distreze.
Dar maşina cea roşie a început să scape de sub control.

Era atât de entuziasmată încât atunci când alerga se izbea de celelalte maşini şi le avaria.

Apoi, claxona atât de tare încât toți cei din jur plecau în grabă să caute locuri mult mai liniştite.

Comportamentul maşinii roşii s-a înrăutățit. Mulți dintre prieteni au părăsit-o pentru că nu ştiau cum să se poarte cu ea.

„Rapida“ şi-a dat seama că nimeni nu mai vroia să-i fie în preajmă.

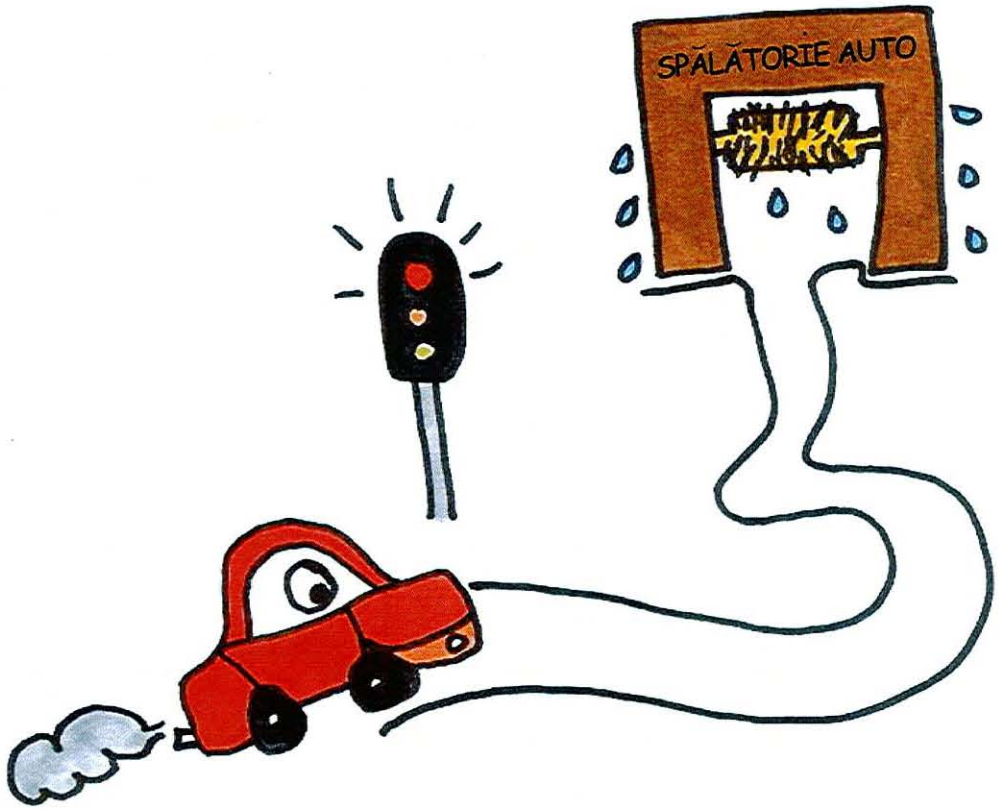
De aceea era confuză şi se simțea singură.

Dar, oricât de mult încerca să se mai
liniştească, nu reuşea.
Vorbea şi acționa fără să gândească.

I se părea foarte dificil să încetinească,
să gândească sau să se oprească.

Într-o zi, pe când gonea prin oraş,
maşina cea roşie a ajuns în dreptul
unui semafor automat. Se grăbea
să ajungă la spălătoria auto.
De aceea a trecut pe culoarea roşie.

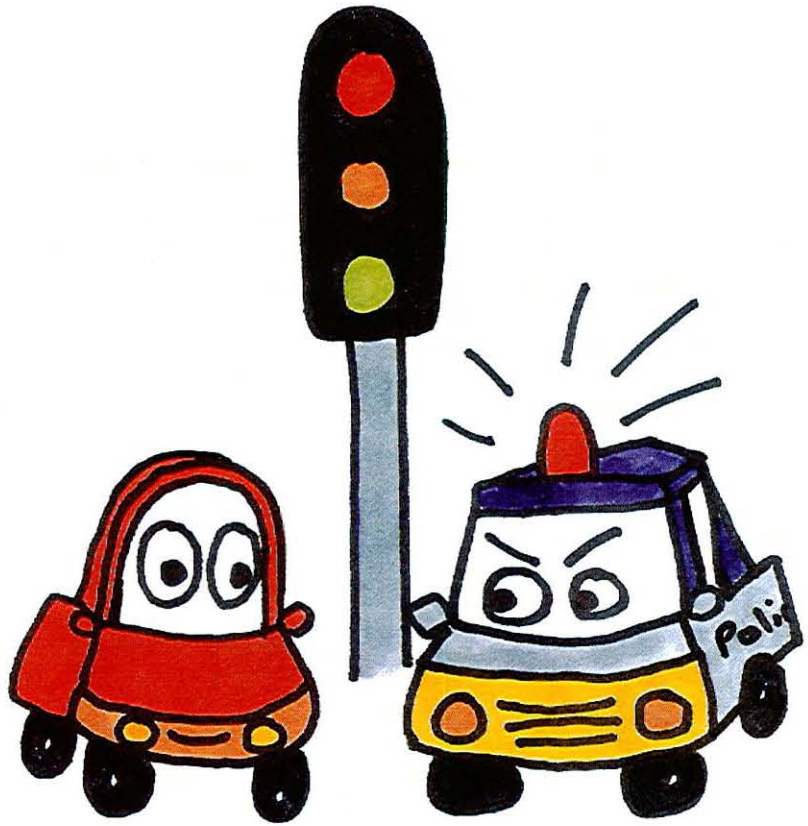
Nu s-a gândit că încălca legea sau
că ar fi putut cauza un accident.
Ea ştia doar că trebuia să ajungă
la spălătorie.



În timp ce gonea a auzit o sirenă.
Era o maşină de Poliție care îi spunea să se oprească.
I-a explicat „Rapidei“ că mergea mult prea repede.

Dar ea nu pricepea de ce era atâta agitație în jurul ei!

Atunci maşina de Poliție i-a explicat că modul în care conducea era periculos şi că avea nevoie de ajutor şi de cineva care să o tempereze.



La început maşina cea roşie nu a vrut să asculte sfatul primit. Se obişnuise mult prea mult cu viteza motorului ei. Dar tot viteza i-a cauzat şi multe probleme.

A pierdut mulți prieteni. A cauzat multe pagube şi intra mereu în bucluc.

La început maşina cea roşie nu a vrut să asculte sfatul primit. Se obişnuise mult prea mult cu viteza motorului ei. Dar tot viteza i-a cauzat şi multe probleme.

A pierdut mulți prieteni. A cauzat *multe pagube şi intra mereu* în bucluc.

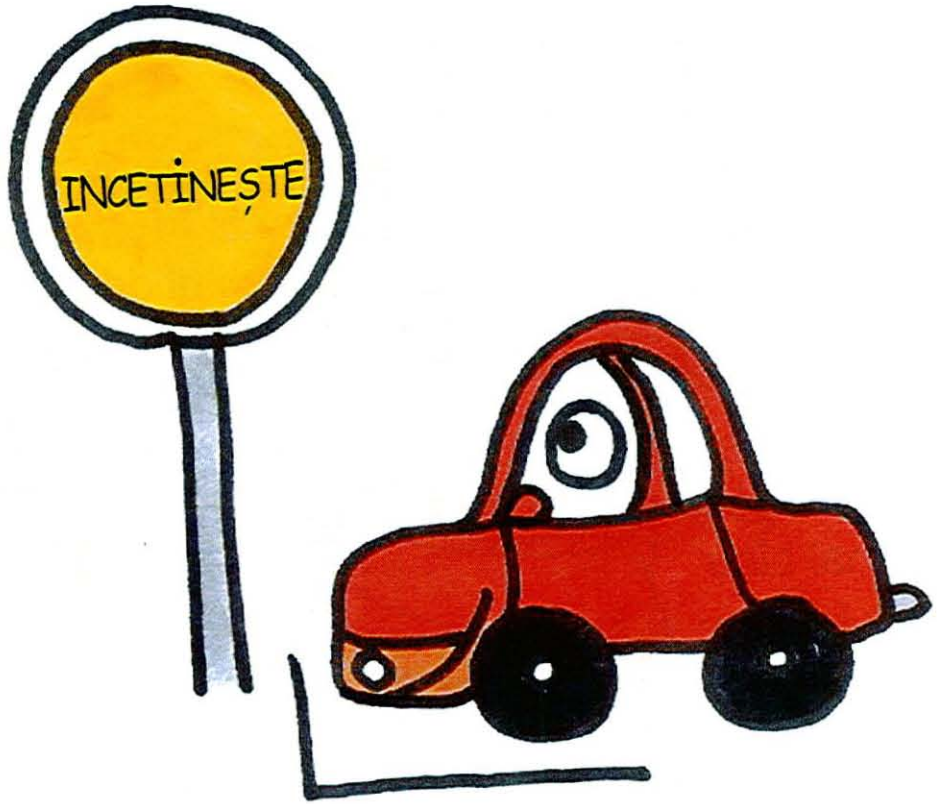
Maşina de Poliție a trimis-o pe “Rapida” la Ambulanță. Aceea i-a explicat că unele maşini aveau motoare prea puternice şi trebuiau temperate.

Trebuia să învețe mijloace prin care să se mai liniştească şi să accepte uneori un combustibil special care ajuta motoarele rapide.

„Rapida“era confuză şi se întreba de ce era diferită de celelalte maşini. Dar, Ambulanța i-a explicat că toate maşinile aveau câte ceva diferit. Chiar şi aşa maşina cea roşie rămânea una specială!

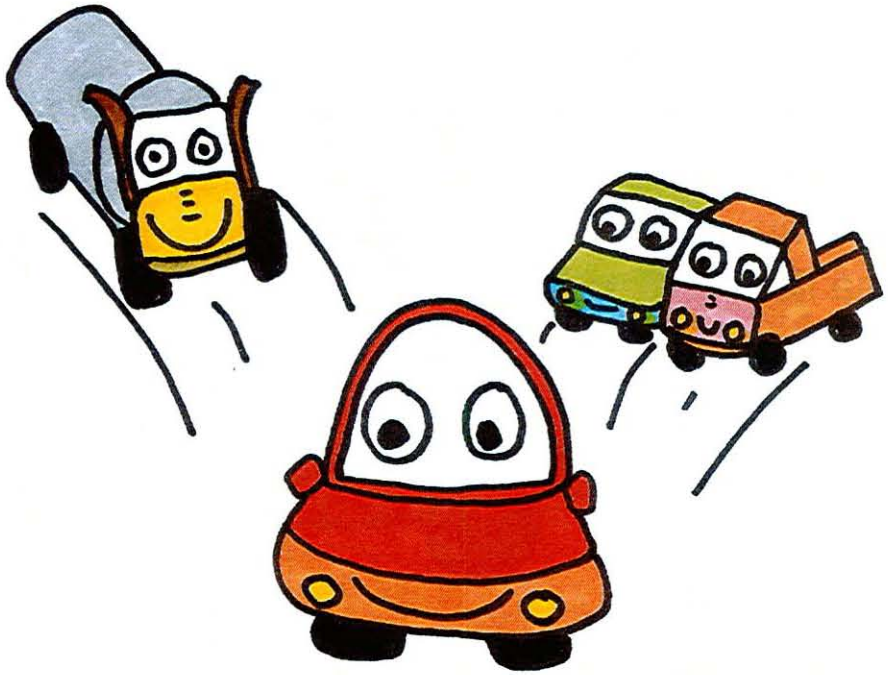
„Rapida“ a ținut cont de toate sfaturile primite. A exersat şi a început să gândească înainte să acționeze. De asemenea a încercat să fie mai amabilă şi mai grijulie.

A fost nevoită să folosească un nou tip de combustibil. La început combustibilul îi făcea motorul să bolborosească şi să o smucească, dar cu timpul s-a obişnuit.



Curând a realizat că noul ei mod de a se comporta, mai liniştit decât în alte dăți, îi îmbunătățea mult stilul de condus şi relațiile de prietenie.

Era în stare să gândească în timp ce conducea şi îşi înțelegea prietenii mult mai bine.



Celelalte maşini din parc au înțeles că toate aveau câte ceva diferit şi că trebuiau doar să fie grijulii una cu cealaltă şi să aibă răbdare.

„Rapida“ nu mai era atât de rapidă, dar tot rămânea o maşină grozavă.

Din aceeaşi colecţie:

1. Poate că sunt un curcubeu (Sentimente)
2. Furia (Managementul furiei)
3. Cupa cu nelinişti (Anxietate)
4. Gaşca de maimuțe (Huliganism)
5. Păsări curajoase (Abuz şi Dezvăluiri)
6. Ceva înfricoşător s-a întâmplat (Traumă)
7. Cele trei rățuşte confuze (Divorț)
8. Nufărul luat de ape (Moarte/Pierdere)
9. Purcica Norica (Huliganism)
10. Secretul (Alcoolism în familie)
11. Povara fluturelui (Împovărarea copilului)
12. Rapida şi prietenii ei (Hiperactivitate)
13. Stratul cu flori (Frați noi şi Rivalități)
14. Veverel şi ghindele (Cinste şi Încredere)
15. Familia mea (Familii vitrege)
16. George, ursul grizzly (Separare temporară de un părinte)